

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

  
“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
 О.Б. Жильцов  
“ 23 ” “ 09 ” 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика фізичного виховання**

Для студентів

Спеціальності: 017 - Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.01 «Фізичне виховання»



Київ - 2018

**Розробники:**

Сушко Р.О., доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

**Викладачі:**

Сушко Р.О., доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри  (Л.В.Ясько)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання»)

30.08.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми  
(керівник проектної групи)  (Г.О. Лопатенко)  
(підпис)

Робочу програму перевірено  
\_\_\_\_\_.2018 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Проланговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	II	-
Семестр	3,4	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	26	
Форма семестрового контролю	3сем. – залік; 4сем. – екзамен	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – підготувати компетентних конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування, підготувати вчителів фізичної культури та надати студентам поглибленні знання теорії і методики фізичного виховання.

### Завдання дисципліни:

1. Опанувати здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, використовуючи закономірності розвитку і прояву психологічних особливостей людини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, сприяти вихованню позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі. Опанувати здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної культури і спорту духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури.

2. Навчитись застосовувати систему знань з теорії і методики фізичного виховання, демонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до

фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

3. Оволодіти знаннями щодо принципів, засобів та методів фізичного виховання, основ навчання рухових дій та методики розвитку рухових якостей.

4. Набути навички організації діяльності та забезпечення ефективного управління у сфері фізичної культури і спорту, ефективно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

5. Розкрити значущість науково-дослідної діяльності у сфері фізичного виховання, оволодіти сучасними методами наукового дослідження, які застосовуються у сфері фізичного виховання.

6. Засвоїти вимоги щодо санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму, дотримання законодавчих норм та правил при організації занять та безпосередньо на заняттях, враховуючи специфіку сфери фізичної культури і спорту.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

1. Випускник демонструє здатність здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття з учнями освітніх організацій та оцінювати їх ефективність; організовувати та здійснювати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.

2. Випускник здатен до самостійної пізнавальної та аналітичної діяльності, самоорганізації та саморозвитку. Здатен вносити рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.

3. Випускник демонструє здатність на основі володіння елементарними навичками аналізу освітньо-виховних ситуацій, визначити педагогічні завдання та обрати оптимальну для даної ситуації модель професійної поведінки.

4. Випускник демонструє усвідомлене використання засобів фізичної культури як чинника відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття, формування здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої поведінки.

5. Випускник може продемонструвати знання та вміння застосовувати сучасні методи визначення та оцінки рівня рухової активності, стану здоров'я, фізичного стану та фізичної підготовленості осіб (учнів) різного віку та статі.

6. Випускник демонструє здатність застосувати знання про принципи програмування занять з фізичної культури та вміння програмувати їх для осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану.

7. Випускник демонструє здатність формувати у дітей та молоді мотивацію до занять різними видами фізичної рухової активності та спорту; здатен сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі.

8. Випускник демонструє вміння оцінювати фізичні якості та функціональний стан осіб, що тренуються, адекватно підбирати засоби та методи рухової активності.

9. Випускник може продемонструвати базові знання та розуміння основних положень теорії вимірів та особливостей метрологічного контролю у сфері фізичного виховання, спорту та здоров'я людини; демонструє вміння проведення елементарних наукових досліджень з встановлення ефективності різних сторін діяльності у сфері фізичної культури та спорту з використанням апробованих методик та використовувати результати дослідження у практичній діяльності.

10. Випускник демонструє на основі володіння технологіями розробки навчальної та методичної документації здатність розробляти навчальні плани та програми конкретних занять, спортивно-масових заходів, положень змагань та використовувати їх для формування змісту навчання.

11. Випускник вміє адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1							
Введення у теорію і методику фізичного виховання							
Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, структура навчальної дисципліни	2	2					

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 2. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання	2		2				
Тема 3. Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання	2		2				
Тема 4. Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання	2	2					
Тема 5. Фізичне виховання як соціальне явище	6	2					4
Тема 6. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання	2		2				
Тема 7. Специфічні ознаки та система фізичного виховання	2		2				
Модульний контроль	2						
Разом за 3М модуль 1	<b>20</b>	6	8				4
Змістовий модуль 2 <b>Загальні основи теорії і методики фізичного виховання</b>							
Тема 8. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання	2	2					
Тема 9. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання	6		2				4
Тема 10. Виховання особистісних якостей тих, хто займається фізичними вправами	2		2				
Тема 11. Особистість викладача фізичного виховання	6		2				4
Тема 12. Теорія та особливості структури мотивації діяльності	6	2	2				2
Тема 13. Теорія вікового розвитку	2		2				
Модульний контроль	2						
Разом за 3М модуль 2	<b>26</b>	4	10				10
Разом за третій семестр	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>18</b>				<b>14</b>
Підготовка та проходження контрольних заходів	<b>15</b>						
Змістовий модуль 3 <b>Навантаження, відпочинок та адаптація у фізичному вихованні</b>							
Тема 14. Навантаження і відпочинок як	2	2					

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ							
Тема 15. Зовнішня і внутрішня сторони фізичного навантаження	6		2				4
Тема 16. Теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	2	2					
Тема 17. Теорія функціональних резервів	2		2				
Тема 18. Гендерний підхід у фізичному вихованні	2		2				
Модульний контроль	2						
Разом за 3М модуль 3	<b>16</b>	4	6				4
Змістовий модуль 4							
<b>Засоби, методи фізичного виховання та навчання рухових дій</b>							
Тема 18. Засоби фізичного виховання	2	2					
Тема 23. Вихідні поняття, фактори впливу і класифікація фізичних вправ	2		2				
Тема 24. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика	2		2				
Тема 25. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні	6	2					4
Тема 26. Вихідні поняття та характеристика методів фізичного виховання	2		2				
Тема 27. Навчання рухових дій	2	2					
Тема 28. Педагогічні основи навчання та фізіологічні основи управління руховими діями	6		2				4
Тема 33. Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні	2		2				
Тема 22. Структура процесу навчання рухових дій	2		2				
Модульний контроль	2						
Разом за 3М модуль 4	<b>28</b>	6	12				8
Разом за четвертий семестр	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>18</b>				<b>12</b>
Підготовка та проходження контрольних заходів	<b>15</b>						
Усього	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>36</b>				<b>26</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### **Змістовий модуль 1. ВВЕДЕННЯ У ТЕОРІЮ І МЕТОДИКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

**Лекція 1.** Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, структура навчальної дисципліни.

Основні питання / ключові слова: визначення та значення теорії та методики фізичного виховання; основні напрямки вивчення (біологічний, соціальний, педагогічний); основні завдання теорії і методики фізичного виховання; структура навчальної дисципліни.

**Семінарське заняття 1.** Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: об'єкт вивчення, предмет вивчення, напрямки функціонування, фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я.

Рекомендована література:

1. Ажиппо ОЮ, Коновалов ВВ, Приходько ВВ. Вступ до вищої фізкультурної освіти [навч. посіб.]. Харків: Точка; 2014. 244 с.
2. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 2.** Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: джерела та етапи розвитку фізичного виховання. Аналіз історії і виникнення як науки.

Рекомендована література:

1. Ажиппо ОЮ, Коновалов ВВ, Приходько ВВ. Вступ до вищої фізкультурної освіти [навч. посіб.]. Харків: Точка; 2014. 244 с.
2. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Лекція 2.** Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Важливість, вибір, обґрунтування методів дослідження в фізичному вихованні. Педагогічне спостереження і педагогічний експеримент. Аналіз. Синтез. Узагальнення. Опитування. Анкетування.



### **Лекція 3. Фізичне виховання як соціальне явище.**

Основні питання / ключові слова: витоки розвитку фізичного виховання; вплив соціальних систем, підґрунтя появи – функціонування нині – розвиток у майбутньому.

**Семінарське заняття 3.** Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: політика, ідеологія, релігія; соціально-економічні фактори; витоки розвитку фізичного виховання в Україні.

Рекомендована література:

1. Ажиппо ОЮ, Коновалов ВВ, Приходько ВВ. Вступ до вищої фізкультурної освіти [навч. посіб.]. Харків: Точка; 2014. 244 с.
2. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 4.** Специфічні ознаки та система фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: правовий і етичний аспекти як специфічні ознаки фізичного виховання. Структура системи фізичного виховання.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
3. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

## **Змістовий модуль 2. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

### **Лекція 4.** Педагогічний процес у сфері фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: провідне місце, значення та характеристика педагогічного процесу у сфері фізичного виховання.

**Семінарське заняття 5.** Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості і суспільства; методичні принципи фізичного виховання, що відображають загальні закономірності навчально-виховної діяльності у процесі занять фізичними вправами; специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Столяров ВИ. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция. Киев: Олимпийская литература; 2015. 704 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 6.** Виховання особистісних якостей тих, хто займається фізичними вправами.

Основні питання / ключові слова: роль і місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей, патріотичне і моральне виховання, правове і естетичне виховання у сфері фізичної культури.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
3. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 7.** Особистість викладача фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: авторитет і професійні якості викладача-фахівця з фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
3. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Лекція 5.** Теорія та особливості структури мотивації діяльності.

Основні питання / ключові слова: характеристика структури мотивації (потреби, мотиви, інтереси); фактори впливу на формування мотивації рухової активності.

**Семінарське заняття 8.** Теорія та особливості структури мотивації діяльності.

Основні питання / ключові слова: структура мотивації, рухова активність, особливості формування мотивації до рухової активності.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Юрчишин ЮВ. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі [навч. посіб.]. Кам'янець Подільський: Рута; 2014. 251 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

### **Семінарське заняття 9. Теорія вікового розвитку.**

Основні питання / ключові слова: біологічний розвиток та його умови, періоди розвитку, гетерохронність розвитку рухів; характеристика вікових змін.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Юрчишин ЮВ. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі [навч. посіб.]. Кам'янець Подільський: Рута; 2014. 251 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

## **Змістовий модуль 3. НАВАНТАЖЕННЯ, ВІДПОЧИНОК ТА АДАПТАЦІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.**

**Лекція 6.** Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.

Основні питання / ключові слова: вихідні поняття, класифікація фізичних навантажень, відпочинок як фактор оптимізації тренувальних дій.

**Семінарське заняття 10.** Зовнішня і внутрішня сторони фізичного навантаження.

Основні питання / ключові слова: показники інтенсивності і обсягу навантаження, інтенсивність енерговитрат, функціональні зміни, реакція організму на фізичні навантаження.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

5.Ровний АС, Ровний ВА, Ровна ОО. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.] Харків; 2014. 343 с.

**Лекція 7.** Теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: вихідні поняття, види та стадії формування адаптаційних реакцій, специфічність і перехресність адаптації.

**Семінарське заняття 11.** Теорія функціональних резервів.

Основні питання / ключові слова: «надійність біологічної системи» – (гомеостаз і адаптація), енергетичне правило м'язів скелета І. А Аршавського.

Рекомендована література:

1. Анохин ПК. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избр. труды. М.: Наука; 1979. 454 с.
2. Арэф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Аршавский ИА. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука; 1981. 282 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
5. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 12.** Гендерний підхід у фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: загальні поняття гендеру, формування гендерного підходу в процесі фізичного виховання.

Рекомендована література:

1. Арэф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Євстігнєєва ІВ. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури [дис.канд.пед.наук]. Луганськ; 2012. 228 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

## **Змістовий модуль 4. ЗАСОБИ, МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ**

**Лекція 8.** Засоби фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: фізичні вправи як основні і спеціальні засоби фізичного виховання, фактори, що визначають вплив фізичних вправ.

**Семінарське заняття 13.** Вихідні поняття, фактори впливу і класифікація фізичних вправ.

Основні питання / ключові слова: термінологія, фактори, що визначають вплив фізичних вправ, класифікація, зміст і форма фізичних вправ.

Рекомендована література:

1. Ажиппо ОЮ, Коновалов ВВ, Приходько ВВ. Вступ до вищої фізкультурної освіти [навч. посіб.]. Харків: Точка; 2014. 244 с.
2. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 14.** Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

Основні питання / ключові слова: термінологія, зв'язок цільової і операційної структур рухової дії, просторові, часові, силові, ритмічні, узагальнені характеристики.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт; 1991. 228 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Лекція 9.** Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: сучасні уявлення про класифікацію методів, характеристика методів фізичного виховання.

**Семінарське заняття 15.** Вихідні поняття та характеристика методів фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: метод, методика, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Москаленко НВ, Власюк ОО, Степанова ІВ. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.

4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

#### **Лекція 10.** Навчання рухових дій.

Основні питання / ключові слова: методологічні основи теорії навчання рухових дій, основи системи навчання рухових дій, фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок.

**Семінарське заняття 16.** Педагогічні основи навчання та фізіологічні основи управління руховими діями.

Основні питання / ключові слова: викладання як характерна діяльність педагога, навчання як основа діяльності учня; програмний і кільцевий механізми управління рухами, система управління рухами.

Рекомендована література:

1. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ НВП Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
2. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 17.** Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: характеристика рухових умінь та навичок, закономірності їх формування, характерні особливості формування умінь та навичок.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
3. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 18.** Структура процесу навчання рухових дій.

Основні питання / ключові слова: фізична підготовленість учня, наявність рухового досвіду, шляхи початкового засвоєння рухових дій, помилки і шляхи їх виправлення, навчання на етапі поглибленого розумування, етап удосконалення, контроль за засвоєнням техніки.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі [підруч. для студ. ВНЗ у 2 кн.]. Тернопіль: Богдан; 2014. Кн.1. 496 с.

3. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі [підруч. для студ. ВНЗ у 2 кн.]. Тернопіль: Богдан; 2015. Кн.2. 900 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
5. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

## 5. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	2	2	2	2	3	3
Відвідування семінарських	1	4	4	5	5	3	3	6	6
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20	2	20	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	3	15	1	5	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			57		67		55		74
Усього за семестр		<b>124</b>				<b>169</b>			
Розрахунок коефіцієнта		124/100 = 1,24				129/60 = 2,15			
Екзамен						<b>40</b>			

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Фізичне виховання як соціальне явище.
2. Принципи, їх значення та застосування у сфері фізичного виховання.
3. Особистість викладача фізичного виховання.
4. Власна програма мотивації до занять фізичними вправами.
5. Характеристика і особливості фізичного навантаження.

6. Засоби та методи фізичного виховання.
7. Рухові уміння, навички та закономірності їх формування.

#### Критерії оцінювання самостійної роботи

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема і обґрунтована її актуальність, представлений матеріал повністю розкриває тему, зроблений аналіз різних точок зору, містить додаткові інформативні відомості або пояснення
4	проблема позначена, але недостатньо обґрунтована її актуальність, тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж і висновки
3	необґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі, наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність у судженнях, існують недоліки у оформленні
1	тема розкрита частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу на семінарських заняттях залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

#### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20



<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю: 3 семестр – залік; 4 семестр – іспит.

Обов'язкова умова **допуску до екзамену**: отримання мінімум 35 балів за результатами поточного контролю.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Охарактеризувати предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання.
2. Надати характеристику вихідним поняттям теорії і методики фізичного виховання.
3. Представити та охарактеризувати етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
4. Назвати поширені методи дослідження у теорії і методиці фізичного виховання та пояснити особливості їх застосування.
5. Представити фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання.
6. Пояснити напрями функціонування фізичного виховання як соціального явища.
7. Визначити специфічні ознаки фізичного виховання.
8. Узагальнити особливості педагогічного процесу у сфері фізичного виховання.
9. Охарактеризувати принципи, їх значення та застосування у сфері фізичного виховання.
10. Представити специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури.
11. Надати характеристику методичним принципам фізичного виховання.
12. Представити принципи побудови занять у процесі фізичного виховання.
13. Узагальнити особистісні якості тих, хто займається фізичними вправами.
14. Визначити вимоги професійної майстерності особистості викладача фізичного виховання.
15. Пояснити структуру мотивації до занять фізичними вправами.
16. Надати характеристику факторів формування рухової активності людини.

- 17.Представити теорію вікового розвитку організму людини.
- 18.Представити навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.
- 19.Охарактеризувати зовнішню і внутрішню сторони навантаження.
- 20.Пояснити теорію функціональних резервів.
- 21.Визначити особливості формування гендерного підходу у процесі фізичного виховання.
- 22.Охарактеризувати фізичну вправу як основний і спеціальний засіб фізичного виховання.
- 23.Пояснити фактори, що визначають вплив фізичних вправ.
- 24.Пояснити класифікацію фізичних вправ.
- 25.Представити поняття про техніку фізичних вправ і її характеристику.
- 26.Надати сучасні уявлення про класифікацію методів фізичного виховання і загальні вимоги до їх вибору.
- 27.Охарактеризувати методологічні основи теорії навчання фізичних вправ.
- 28.Визначити педагогічні основи навчання руховим діям.
- 29.Охарактеризувати фізіологічні основи управління руховими діями.
- 30.Пояснити структуру процесу навчання руховим діям.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції - 20 год., сем.заняття – 36 год., самостійна робота - 26 год., модульн. контроль - 8 год., сем.контр - 30 год.

Модулі	ЗМ 1. Введення у теорію і методику фізичного виховання (57 балів)				
Лекції	1		2	3	
Теми лекцій	Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, структура навчальної дисципліни		Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання	Фізичне виховання як соціальне явище	
Лекції, відвід. (бали)	1		1	1	
Семінарські заняття	1	2		3	4
Теми семінарських занять	Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання	Етапи розвитку теорії фізичного виховання	-	Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання	Специфічні ознаки та система фізичного виховання
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	1	10+1		1	10+1
Самост. роб, (бали)	5 балів				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)				
Підсум. контроль					

Модулі	ЗМ 2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання (67 балів)				
Лекції	4			5	
Теми лекцій	Педагогічний процес у сфері фізичного виховання			Теорія та особливості структури мотивації діяльності	
Лекції, відвід. (бали)	1			1	
Семінарські заняття	5	6	7	8	9
Теми семінарських занять	Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання	Виховання особистісних якостей тих, хто займається фіз.вправами	Особистість викладача фізичного виховання	Теорія та особливості структури мотивації діяльності	Теорія вікового розвитку
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	1	1	10+1	10+1	1
Самост. роб, (бали)	2×5 балів			5 балів	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)				
Підсум. контроль	залік				

Модулі	ЗМ 3. Навантаження, відпочинок та адаптація у фізичному вихованні (55 балів)		
Лекції	6	7	
Теми лекцій	Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ	Теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	
Лекції, відвід. (бали)	1	1	
Семінарські заняття	10	11	12
Теми семінарських занять	Зовнішня і внутрішня сторони фізичного навантаження	Теорія функціональних резервів	Гендерний підхід у фізичному вихованні
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	10+1	1	10+1
Самост. роб, (бали)	5 балів		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)		
Підсум. контроль			

Модулі	ЗМ 4. Засоби, методи фізичного виховання та навчання рухових дій (74 балів)					
Лекції	8		9	10		
Теми лекцій	Засоби фізичного виховання		Методи, що застосовуються у фіз.вихованні	Навчання рухових дій		
Лекції, відвід. (бали)	1		1	1		
Семінарські заняття	13	14	15	16	17	18
Теми семінарських занять	Вихідні поняття, фактори впливу, класифікація фіз.вправ	Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристики	Вихідні поняття та характеристики методів фіз.вих.	Педагогічні основи навчання та фізіологічні основи управління руховими діями	Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні	Структура процесу навчання рухових дій
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	1	1	10+1	10+1	1	10+1
Самост. роб, (бали)	5 балів			5 балів		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 4 (25 балів)					
Підсум. контроль	екзамен					

## 8. Рекомендовані джерела

### *Основні:*

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
3. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

### *Додаткові:*

1. Ажиппо ОЮ, Коновалов ВВ, Приходько ВВ. Вступ до вищої фізкультурної освіти [навч. посіб.]. Харків: Точка; 2014. 244 с.
2. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ НВП Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
3. Анохин ПК. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избр. труды. М.: Наука; 1979. 454 с.
4. Аршавский ИА. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука; 1981. 282 с.
5. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт; 1991. 228 с.
6. Євстігнєєва ІВ. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури [дис.канд.пед.наук]. Луганськ; 2012. 228 с.
7. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Юрчишин ЮВ. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі [навч. посіб.]. Кам'янець Подільський: Рута; 2014. 251 с.
8. Костюкевич ВМ, Воронов ВІ, Шинкарук ОВ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах [навчальний посібник] Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД»; 2016. 554 с.
9. Москаленко НВ, Власюк ОО, Степанова ІВ. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.
10. Платонов ВН. Адаптация в спорте. Киев: Зорев'я; 1988. 216 с.
11. Ровний АС, Ровний ВА, Ровна ОО. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.] Харків; 2014. 343 с.
12. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі [підруч. для студ. ВНЗ у 2 кн.]. Тернопіль: Богдан; 2014. Кн.1. 496 с.
13. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі [підруч. для студ. ВНЗ у 2 кн.]. Тернопіль: Богдан; 2015. Кн.2. 900 с.
14. Столяров ВИ. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция. Киев: Олимпийская литература; 2015. 704 с.